

心温まる家庭の味をお届けします

●みらい●

# 未来キッチン

INFORMATION

未来キッチン店頭では日替わり弁当の他、お惣菜、各種ジャム、パウンドケーキ等を販売しております。

## 宅配弁当注文表

ご希望の個数を日付の欄に記入し、下記までFAXにてご注文をお願い致します。  
ご注文・ご予約は前日の17:00までをお願い致します。(変更は当日朝9:00まで)  
電話・メールでのご注文もお受け致します。

TEL:0246-24-0039 FAX:0246-24-0100

MAIL:miraikitchen@midorinomori-f.com

お客様:

ご担当者:

連絡先TEL:

ご住所:

大人気 冷やしメニュー!!

日替わり弁当 450円

冷しぶっかけうどん 400円

冷し中華そば 400円

デラックス弁当 600円

カツ丼 450円

ソースカツ丼 450円

(ご飯大盛りサービス・味噌汁付)

未来キッチン

福島県いわき市平倉前108-9倉前クリーンビル3

特定非営利活動法人みどりの杜福祉会

就労支援センター未来工房

〒970-8025福島県いわき市平南白土2-1-5

HP: <http://midorinomori-f.com/miraikobo/>



2018年 6月

土日の注文はご相談ください。(お弁当のみ三十個から)

日	月	火	水	木	金	土
					1( 個) 豚しょうが焼き 163Kcal 塩鯖焼き 146Kcal トマトとおくら和え 41Kcal	2
3	4( 個) 鶏の味噌生姜煮 265Kcal タラフライ 170Kcal レタスサラダ 15Kcal	5( 個) 鯖のか-風味揚げ 154Kcal 豚とセロリのアジア風 156Kcal 三色ナムル 40Kcal	6( 個) 豚バラとキャベツのおかずサラダ 203kcal 厚揚げのピリ辛炒め 129Kcal コールスローサラダ 41Kcal	7( 個) ユーリンチー 203Kcal 玉子の袋煮 162Kcal ポテトサラダ 103Kcal	8( 個) 肉野菜炒め 93Kcal 鯖の照り焼き 157Kcal エリンギそぼろ煮 60Kcal	9
10	11( 個) ホイコーロー 132Kcal 千草焼き 82Kcal パジル香るマリネ 58Kcal	12( 個) オニオンソースハンバーグ 232Kcal 鶏とごぼうのサラダ 140Kcal わかめとわらび酢 26Kcal	13( 個) 冷しゃぶ 144Kcal 鮭の竜田揚げ 160Kcal ラタトゥーユ 58Kcal	14( 個) チキンステーキ 188Kcal グリル-スのちぎり揚げ 128Kcal 春雨和え物 55Kcal	15( 個) 信田巻き 190Kcal 白身魚のトマトソースがけ 101Kcal 青菜ひたし煮 42Kcal	16
17	18( 個) 豚竜田揚げ 260cal えびしゅうまい 146Kcal 切り昆布 48Kcal	19( 個) チキンカツ 303Kcal ゴーヤチャンプル 96Kcal かぼちゃ煮 63Kcal	20( 個) 白身魚西京焼き 182Kcal 塩から揚げ 229Kcal きのこのおろし和え 18Kcal	21( 個) 煮こみ風ハンバーグ 214Kcal 竹輪のチリソース 82Kcal 和風ピクルス 51Kcal	22( 個) BBQチキン 205Kcal 魚の天ぷら 194kcal 人参しりしり 92kcal	23
24	25( 個) 鶏と茄子の生姜炒め 125Kcal サーモンマリネ風 155Kcal 大根梅サラダ 45Kcal	26( 個) カレーコロッケ 166Kcal サバみりん焼き 77Kcal 青菜の辛し和え 52Kcal	27( 個) 鰯の梅しそ焼き 116Kcal 鶏肉のマスタード和え 96Kcal パスタサラダ 70Kcal	28( 個) 鳥から揚げ 249Kcal ホッケ焼き 98Kcal 味噌きんぴら 43Kcal	29( 個) ミートローフ 158Kcal チャブチェ 96Kcal さつまいもおろしあえ 82Kcal	30

食材仕入れの都合により内容が変わる場合がございます。米は国産のものを使用しています。